

10307
B.R.O. A. 330
LIRE ET FAITES LIRE 55

LA VIE NATURELLE

par Octave GUIDU



A mon Précurseur Henri ZISLY



Int. Instituut
Sec. Geschiedenis
Amsterdam

L'homme est la nature prenant conscience d'elle-même.

ELISEE RECLUS

Il y a une lumière dans l'obscurité.

MAURICE MAÏ



L'atavisme qui, dans toute civilisation vieillie, faisandée de conventions et de mensonges, ramène toujours un certain nombre d'hommes vers l'amour de la nature primitive, cet atavisme devait se manifester aussi dans la société grecque, mais accompagnée de toutes les conquêtes de la culture intellectuelle. On vit alors des philosophes, parfaitement armés pour la dialectique, par la connaissance des choses et le mépris de tous préjugés, revendiquer en toute simplicité, mais avec une force de conviction invincible, leur affranchissement de tout despotisme, aussi bien celui que d'autres faisaient peser sur eux que celui des prétendues convenances et de l'habitude. On vit les stoïciens esclaves, marcher si noblement dans leur dignité qu'on les respecta plus que des hommes libres ; on vit aussi des (cyniques), mot jadis respecté, mais employé actuellement en mauvaise part, prendre la même liberté de gîte et d'action, que les animaux des champs, tout en s'élevant par l'étude et l'enseignement, à la même hauteur de pensée que les sages les plus renommés de leur temps. N'ayant d'autre demeure qu'une jarre ou qu'un tonneau, presque sans besoins, ignorant même la faim, puisque une olive, une gousse d'ail leur suffisaient, ils croyaient à l'égalité et la pratiquaient ; effaçant, par leur propre vie, toute différence entre riches et pauvres, ils revenaient à la parfaite réconciliation des classes.

Du coup, toutes les distinctions sociales se trouvaient abolies et, devant Diogène (citoyen de la terre) Alexandre, le meurtrier de son père, l'exterminateur de Thèbes, ne se sentait plus le maître omnipotent qu'il était en face de ses soldats et de ses peuples asservis. Et cependant, ces philosophes

haut par la pensée, qu'ils pouvaient ignorer comme si elle n'existait pas, la société des puissants et des riches, continuaient de vivre dans les cités, d'agir directement sur leurs concitoyens par l'exemple et la noblesse de leur vie, ils ne se réfugiaient pas en dehors de l'humanité, comme le firent plus tard les anachorètes et les cénobites, égoïstes pusillanimes, ne cherchant que leur propre salut. Cette haute compréhension des choses n'entraîna, il est vrai, que dans un petit nombre de cerveaux, mais elle devait se propager de siècle en siècle et de peuple en peuple, jusqu'aux extrémités de cet univers, que sans le connaître encore, on embrassait d'avance en une vaste république d'égaux : « Idéal de notre temps et des temps à venir ».

Elisée RECLUS.

Habitation, Hygiène, l'Air

Ne choisissez que des habitations larges, hautes, aérées, ayant beaucoup de fenêtres et de portes, afin de pouvoir ouvrir aisément. Détestez les villes où l'air est toujours empuanti et irrespirable étant contaminé par les cheminées d'usines, et par l'agglomération d'individus.

L'air est un composé de plusieurs gaz dont les plus importants sont : l'azote et l'oxygène qui s'y trouvent en plus grande

quantité, soit de 19 à 21 pour 100. Et ces deux gaz sont les principaux pour notre vie, à la campagne, l'air n'est pas vicié comme à la ville, et l'acide carbonique que nous rejetons en respirant, est absorbé par les végétaux, qui pour contrebalancer, rejettent l'oxygène, etc.

L'air de la campagne est d'autant plus pur que les plantes, les arbres y sont plus nombreux, et les sources d'infections plus rares. La fraîcheur de la nuit, de même que les fortes averses, précipitant vers le sol, les poussières en suspens dans l'atmosphère, l'air n'est jamais plus pur que dans la matinée ou après une pluie d'orage. C'est donc le matin de bonne heure qu'il faut respirer le grand air. Les paysans qui se lèvent tôt et vont travailler aux champs, jouissent en général d'une excellente santé. Les citadins, malheureusement, se couchent beaucoup trop tard, pour qu'ils puissent résolument adopter cette bonne habitude.

La question la plus importante dans l'hygiène de l'habitation, c'est la quantité d'air nécessaire pour entretenir la vie chez un individu en bonne santé. Il n'est pas exagéré de prétendre en bonne hygiène, qu'il faut par personne et par heure 10 mètres cubes d'air en moyenne pour bien respirer.

Soyez toujours au grand air, car l'air qui est enfermé

devient un véritable poison. En toutes saisons, dormez avec vos fenêtres ouvertes.

Respirer plutôt par le nez que par la bouche, car la respiration doit être lente, c'est la respiration la plus normale.

L'Hygiène est la propreté. Soyez toujours propres, les microbes ne trouveront pas de terrain propice à leur développement.

Tous les matins se laver toutes les parties du corps, à grande eau, hiver comme été avec de l'eau fraîche, cela donne de la tonicité aux muscles. Prenez un bain dans un cours d'eau très clair, puis, prenez un autre bain, mais de soleil, pendant un moment, et de cette manière vous ressentirez le plaisir que l'on a, quand l'on goûte les plaisirs de la nature, plaisirs bien plus sains et plus récréatifs que les plaisirs artificiels.

La chaleur du soleil est meilleure pour l'organisme que la chaleur de la chambre. Restez le moins longtemps enfermé, allez vous promener

La vie actuelle n'est pas une vie humaine, c'est une vie artificielle, automatique, douloureuse qui nous conduit à la souffrance et à l'abrutissement. La plupart des hommes recon-

naissent le bon ou le bien de la vie naturelle, mais bien peu savent la pratiquer.

Nourriture, Boissons

On a l'habitude à présent de ne pas faire un repas sans viande. C'est un tort, il est vrai, que c'est de l'atavisme, mais cet atavisme nous pouvons le corriger et l'éliminer.

Préférez à la viande, qui est presque toujours avariée, les végétaux, les fruits, c'est la meilleure nourriture que la nature puisse offrir aux hommes.

Les métaux, les minéraux, les animaux sont des poisons pour le corps de l'être humain.

Il faut se nourrir de végétaux, parce qu'ils sont supérieurs en azote, en sucre, c'est-à-dire en calorique, que les animaux.

Comme boisson, ne buvez que de l'eau ou du lait. L'eau est la boisson la plus agréable à boire, quand elle est mélangée d'air. L'eau d'un ruisseau ou d'une rivière est meilleure

que l'eau de puits. Elle favorise la digestion quand elle est légère, mais quand elle contient du calcaire ou tout autre corps étranger, elle lui est plutôt funeste.

Le lait est très nourrissant, mais il a l'inconvénient que beaucoup de personnes ne peuvent le digérer, parce que le suc gastrique de leur estomac est trop acide et coagule le lait en quelques minutes. Ne buvez que de l'eau.

Les narcotiques que l'on prend par habitude sont encore une aberration. Prenons, par exemple le café, il accélère les mouvements du cœur, leur donne une allure spasmodique, qui prédispose à l'énervement et cet énervement engendre la dispnée, c'est-à-dire à une constriction et aux tremblements des membres.

Voici les déprimants qui sont assez à la mode, que ce soit l'absinthe, le tabac, le thé, la morphine, la cocaïne, etc. Tous ceux qui se livrent à user de ces poisons, sont les hôtes assidus des prisons, des hôpitaux et asiles d'aliénés.

Ces poisons font plus de victimes que toutes les épidémies réunies, ils nous préparent des enfants rachitiques et scrofuleux.

Beaucoup d'enfants sont engendrés avec l'alcool dans le sang et plus tard ils suivront ce penchant funeste, héritage de leur père, ils deviendront involontairement alcoolique.

Secourons ces épaves, et combattons plus que jamais l'alcool.

Il y a des gens qui se suicident lentement (ceux qui ont l'habitude du poison) comme il y en a d'autres qui se suicident instantanément ; parmi ceux qui se suicident lentement, il y en a qui connaissent la vérité, mais ils ne veulent pas lui obéir.

Les Vêtements

Sous l'action du froid, le corps a une réaction salutaire, sous cette action, tous les organes jouissent de plus d'énergie.

Toutefois, par un atavisme toujours contraire à la nature, les hommes ne peuvent supporter un certain degré de froid. Mais en essayant petit à petit de s'habituer au froid, on viendrait à se passer de vêtements.

Soyez vêtus le plus simplement possible ; le luxe est inutile et même nuisible, parce qu'il pousse à l'orgueil et augmente les esclaves.

Notre corps doit être constamment à l'air et au soleil pour notre bien-être et notre santé ; si nous prenons l'habitude de porter beaucoup de vêtements, nous craignons plus facilement le froid, parce que notre corps s'habitue à être couvert, et au moment où nous le découvrons, nous attrapons du mal.

.... Et ces vêtements étriqués, causes de démangeaisons continuelles, par leur frottement sur notre épiderme, qui nous gênent dans notre marche, entravent la liberté de tous nos mouvements. Ah ! que tout cela disparaisse en un immense autodafé, et que l'on s'habilte alors de vêtements flottants, ce sera au moins hygiénique, et si, en certains moments et endroits, il nous est parfaitement loisible de vivre sans vêtements, nous étalerons notre nudité, plus belle et plus virile qu'actuellement elle n'est, et cette vue ne saura effaroucher les sentiments de quiconque, car, alors la logique la vraie nature, la compréhension parfaite auront place en les anciennes cités civilisées et civilisatrices, détruites par les réelles efficacités des lois naturelles.

Hommes, rejetez tous les effets funestes de la (civilisation) faux-cols, qui emprisonne, tel un carcan, le cou, et qui cache les attaches fines de notre tête à notre tronc.

Femmes, quittez avec dégoût tous ces falbalas, tous ces bijoux, ce métal que vous mettez, tel les sauvages, dans les doigts, les oreilles, etc. ; jetez au feu tous vos corsels, nouveaux instruments de torture, qui vous enserrant la poitrine et compriment les seins. Ne tordez plus vos cheveux en des coiffures bizarres autant qu'idiotes, cela abîme la chevelure la plus belle.

Tous et toutes, étalez la beauté de votre nudité, et les charmes de vos corps, c'est plus hygiénique et encore plus esthétique, de voir la beauté naturelle que la beauté artificielle.

Soyez pieds nus, voici pourquoi votre pied doit être à l'air comme votre visage ; si vous avez des corps aux doigts de pieds, vous le devez à la chaussure ; si vous suez des pieds, vous le devez encore à la chaussure ; tandis que si vous avez les pieds nus, vous aurez à la suite du temps, les pieds très solides.

La tête toujours découverte, l'action des chapeaux, des peignes de parures, détruit la chevelure. Le chapeau, cette boîte à migraine, empêche plus ou moins la circulation du sang et détermine une meurtrissure au front. La sueur qui se dégage de la tête ne pouvant s'évaporer, provoque un refroidissement.

Laissez pousser vos cheveux naturellement, ils suffisent à vous préserver des réactions de la température. Et puis de vivre tête nue, la respiration est plus profonde, plus aisée, la tête plus libre et les combinaisons d'idée plus vives.

Comme exercices physiques et corporels, ne faites que la gymnastique suédoise, c'est-à-dire de la gymnastique sans appareil, beaucoup de marche, mais ne pas en abuser ; parce qu'en ce cas, cela deviendrait de la fatigue au lieu d'assouplissement.

Pratiquer aussi l'hydrothérapie, tous les matins prenez votre tub, et des douches le plus souvent possible.

En suivant l'hygiène naturelle comme je l'indique, l'humanité deviendra plus heureuse, car depuis longtemps je suis naturaliste et je suis l'un des plus heureux parmi les hommes.

(1) Pas de retour à l'état primitif

On nous dit : « Vous voulez retourner à l'état primitif ». Il est impossible de retourner à l'état primitif. Ce que nous

(1) Extrait de la *Conception Libertaire Naturaliste*.

voulons, c'est être libres, observer les lois naturelles, si méconnues jusqu'à ce jour. Nous ne pouvons rejeter de notre cerveau ce qui y est accumulé, par conséquent, nous refaisons l'état naturel avec tout notre intellect actuel, et de nos connaissances acquises. Ce n'est pas retourner en arrière, c'est au contraire aller de l'avant, évolution constante nous sommes la pointe d'avant-garde. Donc, nous le répétons : PAS DE RETOUR A L'ÉTAT PRIMITIF, MAIS A L'ÉTAT NATUREL SIMPLEMENT.

En général, pour vivre il faut satisfaire tout ses besoins, besoins de penser, besoin de se mouvoir, besoin de manger, besoin d'amour, besoin sexuel, etc. De ces besoins, il en est deux que la civilisation actuelle entrave de toutes les manières, ce sont les deux derniers énumérés : (1) « L'amour ! voici le triomphe de notre barbarie moderne. On est arrivé à en faire une question fermée. En fait, ce n'est que la misère la plus cruelle dans le célibat, le mariage et la prostitution ; en paroles, un sentimentalisme niais, la plus triste ineptie ou la plus lugubre grivoiserie. La vérité théorique à peine entrevue par quelques-uns est cachée à tous. Dans la pratique, où trouve-t-on des gens que l'amour rendent vraiment heureux d'un bonheur durable ?

Religions, tyrannies séculaires, institutions et lois, conventions sociales et préjugés de toute nature, prohibent ou entra-

(1) Paul Robin, dans sa brochure *Pain, Loisir, Amour*.

vent la satisfaction du besoin sexuel.... Plus haut encore que celle de l'homme, il faut proclamer la liberté de la femme. Elle doit être maîtresse absolue de son corps, car outre sa faiblesse corporelle relative, elle subit les douleurs et les dangers qui précèdent ou accompagnent l'enfantement. C'est à la femme, à elle seule, qu'il appartient de décider si l'échange de la volupté d'amour doit lui apporter ou non, les terribles charges de la maternité. Nul n'a le droit de les lui imposer. Le plaisir d'amour est la satisfaction d'un penchant naturel, d'un véritable besoin.

Jeunes gens, aimez-vous, donnez-vous l'un à l'autre, c'est la vie. Riez des imprécations des vieux et passez amoureusement enlacés en vous moquant des yeux courroucés, ou des yeux d'envie, de ceux qui se targuent d'être vertueux ; car sachez que les vertus ne sont que des besoins réprimés et naturellement de ces besoins réprimés sortiront les vices qui en sont le résultat.

Je sais bien que les moralistes vont me jeter l'anathème et qu'ils vont me traiter de pornographe, mais cela m'est complètement indifférent.

Ceux qui savent et ceux qui pensent s'esquivent de la foule, abruti par les préjugés — le sourire moqueur aux lèvres.

Aimez-vous, c'est le principe de la nature et les conditions de la vie.

Entendez-vous, ces vagissements, ce sont les plaintes encore bien faibles d'un nouveau-né. Chantons un hosanna! joyeux en son honneur, c'est la vie, c'est l'espoir qu'il y a dans ce petit être, c'est ce jeune cerveau qui, arrivant à maturité, et débarrassé de tous préjugés, comprendra la vraie vie naturelle et philosophique de l'avenir.

A côté de ce tableau riant et plein d'espoir, il en existe un autre dont l'hypocrisie et l'imbécilité des gens, ont fait un cadre rempli de larmes : c'est la mort et son culte.

La mort étant une chose naturelle et chacun de nous pouvant mourir à tout instant, pourquoi en avoir fait un culte aussi idiot ? Que de tout ce qui sert pour glorifier la viande pourrie, la charogne d'un cadavre en décomposition comme les pierres tombales, les croix, les entourages de fer, et tout autre idiotie, l'on s'en serve pour construire des maisons suivant les données de l'hygiène. Regrettons un ami qui est mort (et encore cette affection nous pouvons la reporter sur un autre vivant), mais n'allons pas faire d'aussi imbéciles comédies, que de suivre son cercueil, où sa carcasse aura été déposée, qui peut, par sa décomposition, engendrer les maladies les plus pénibles.

Ah ! le néant de tout ce néant ! Que l'on enterre donc chacun et chacune, tout simplement, sans verroïeries ni fer-

blanterie funèbre, ça engraissera la terre, ou si la mort ne laisse pas assez de place à la vie, qu'on brûle nos charognes et que l'on en jette les cendres aux quatre-vents.

Intensifions la vie, mais moquons-nous de la mort, il faut vivre aujourd'hui sans s'inquiéter ni du passé ni de l'avenir.

OCTAVE GUIDU.

Le début de l'humanité a été nécessairement l'état primitif c'est-à-dire embryonnaire, où toute la création — animaux, végétaux, minéraux — n'était pas encore arrivée à son épanouissement intégral. Ce ne fut que par de successives évolutions, évolutions qui durèrent des siècles, que l'immense embryon humain, poursuivant son inévitable marche progressive, fini par éclore, la vie se manifestait, le monde prenait existence, ce fut l'état nature dans toute sa majestueuse grandeur, ce fut l'Age d'Or, comme certains penseurs nommèrent cette époque où le Paradis terrestre — dont parle les Bibles — se réalisa.

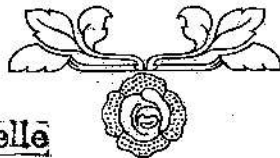
Les besoins se bornaient (et ne doivent se borner qu'à cela) alors qu'à manger, boire, se vêtir, se loger, façonner quelques ustensiles et armes indispensables, et à aimer sagement, et tout cela se pouvait faire dans la nature, sans l'aide d'industries ni commerces quelconques ; n'ayant que des besoins restreints, on pouvait les satisfaire, tandis qu'aujourd'hui, des besoins s'étant créés et d'autres intensifiés (besoins factices, bien entendu) il s'en est suivi les nombreux maux

qui assiègent et régissent actuellement l'humanité : science, machinisme, religion, parlement, armée, etc.

C'est pour réagir contre cette triste situation, c'est pour sortir de notre enlèvement, que nous luttons contre le monstre Civilisation pour l'avènement de la nature intégrale. Réussirons-nous ? Qui pourrait le dire?... mais, peu importe, nos clameurs n'en retentiront pas moins formidables, aux ouïes ahuries de nos imbéciles routiniers ! (1)

(1) Henry Zisly, *En conquête vers l'état naturel.*

(édition 1908)



La Vie Naturelle

Henri Zisly

7, Rue Jean-Robert, 7

PARIS-16^e

- 1928 -